

FENÔMENO GASLIGHT: DA MANIPULAÇÃO PSICOLÓGICA AO EMPODERAMENTO FEMININO

GASLIGHT PHENOMENON: FROM PSYCHOLOGICAL MANIPULATION TO FEMALE EMPOWERMENT

Adriele Pureza Chagas¹
Maria das Graças Teles Martins ²

RESUMO: INTRODUÇÃO: O termo Gaslight significa violência psicológica sutil em que a mulher é manipulada pelo opressor. Como em toda forma de violência, essa vítima necessita de atendimentos especializados, entre eles o do psicólogo, para o empoderamento dessa mulher. **OBJETIVO:** O objetivo foi analisar o empoderamento feminino diante da violência psicológica praticada pelo opressor. **METODOLOGIA:** A metodologia foi a revisão teórica da literatura com o método de pesquisa bibliográfica e exploratória. Os materiais foram livros, dissertações, teses, monografias e artigos científicos disponíveis em bases de dados científicas como *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), repositório da UNESCO, Repositório Institucional da UFJF entre outros publicados no período de 2008 a 2021. **RESULTADOS:** Os resultados indicam que a violência psicológica compromete a autoestima da mulher e a vergonha aparece como sentimento predominante. Evidenciou-se que no campo clínico o fenômeno gaslight é uma forma de abuso psicológico na qual informações falsas conduzem a mulher a duvidar de suas próprias memórias, percepções e julgamentos. Compreendeu-se que Gaslight é uma agressão sutil à mulher onde o agressor manipula, engana, confunde, esconde, desrespeita, tem agressividade e intoxica a identidade da vítima. **CONCLUSÃO:** O estudo possibilitou conhecer, conceituar, estabelecer relações entre agressor e agredida, entre violência e empoderamento da mulher. Falar sobre a violência é uma forma de alertar a sociedade e pessoas que estão vivendo relações de abuso para buscar ajuda e que precisam ter coragem para sair da situação submetida. As contribuições da psicologia são evidentes pois, é necessário fomentar debates em torno da violência contra a mulher e seu empoderamento a fim de elevar sua autoestima, seu amor-próprio e autoconceito. Nesse sentido, a psicologia com intervenções psicoterapêuticas promove a redução do sofrimento psicológico, melhorando a qualidade de vida dessas mulheres. Considera-se que a desconstrução do comportamento gaslight em mulheres vítimas de violência é um fator importante e que precisa ser discutido. Compreendeu-se que o empoderamento não ocorre somente no âmbito individual ou psicológico ou limitado na autoajuda, mas, em outras dimensões como econômica, social, política e cultura.

Palavras-chave: Gaslight. Violência. Empoderamento. Psicologia.

¹Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Macapá; Bacharel em Direito pela instituição Centro de Ensino Superior do Amapá (CEAP), Formação na língua Inglesa pela Escola de Inglês PBF. E-mail: chagasadriele19@gmail.com.

² Professora Orientanda Ma. Em Saúde Coletiva (UNIFESP) e Ciências da Educação (ULHT-Portugal). Docente da Faculdade Estácio de Macapá. mgmtmartins@gmail.com.

ABSTRACT: INTRODUCTION: The term Gaslight means subtle psychological violence in which the woman is manipulated by the oppressor. As in all forms of violence, this victim needs specialized care, including that of a psychologist, for the empowerment of this woman. **OBJECTIVE:** This study aimed to analyze female empowerment in the face of psychological violence practiced by the oppressor. **METHODOLOGY:** The methodology was a theoretical literature review using the bibliographic and exploratory research method. The materials were books, dissertations, theses, monographs and scientific articles available in scientific databases such as Scientific Electronic Library Online (SciELO), UNESCO repository, UFJF Institutional Repository, among others published in the period from 2008 to 2021. **RESULTS:** The results indicate that psychological violence compromises women's self-esteem and shame appears as the predominant feeling. It was evident that in the clinical field the gaslight phenomenon is a form of psychological abuse in which false information leads women to doubt their own memories, perceptions and judgments. It was understood that Gaslight is a subtle aggression to the woman where the aggressor manipulates, deceives, confuses, hides, disrespects, has aggression and intoxicates the victim's identity. **CONCLUSION:** The study made it possible to know, conceptualize, establish relationships between the offender and the victim, between violence and women's empowerment. Talking about violence is a way of alerting society and people who are experiencing abusive relationships to seek help and who need to have the courage to get out of the situation they are subjected to. The contributions of psychology are evident because it is necessary to foster debates around violence against women and their empowerment in order to raise their self-esteem, self-esteem and self-concept. In this sense, psychology with psychotherapeutic interventions promotes the reduction of psychological suffering, improving the quality of life of these women. It is considered that the deconstruction of gaslight behavior in women victims of violence is an important factor that needs to be discussed. It was understood that empowerment does not occur only in the individual or psychological sphere or limited to self-help, but in other dimensions such as economic, social, political and cultural.

Keywords: Gaslight. Violence. Empowerment. Psychology.

INTRODUÇÃO

O presente artigo busca analisar o empoderamento feminino diante da violência psicológica praticada pelo opressor. Nessa trajetória, busca-se definir o fenômeno gaslight como violência psicológica contra a mulher, explorar o empoderamento da mulher vítima de violência psicológica e discutir o papel da psicologia na desconstrução do comportamento gaslight em mulheres vítimas de violência.

A violência contra a mulher tem se tornado um grande debate e combate na sociedade desde a denúncia até à proteção, sobre a legislação que ampara a vítima e sobre o empoderamento feminino. No entanto, estudos mostram os vários tipos de violência, mas

concentrando-se principalmente na violência física e distanciando o conhecimento sobre a violência psicológica (SOUZA, 2017). Diante dessa problemática, entende-se que a violência ocorre de forma não-física também e que há poucos trabalhos acadêmicos que explanam, especificamente, sobre a violência psicológica e/ou que analisam a emancipação da mulher e que evidenciem o papel da psicologia quanto à violência psicológica contra a mulher.

No campo clínico, esse fenômeno é uma forma de abuso psicológico em que informações falsas são apresentadas à vítima com o intuito de fazê-la duvidar de suas próprias memórias, percepções e julgamentos; assim, o *gaslight* é uma agressão sutil à mulher, pois de forma invisível o agressor a manipula, engana, distorce a realidade e informações, cria situações que a confunde, ameniza o desrespeito, esconde a agressividade, intoxica a identidade da vítima (SOUZA, 2017).

Este estudo se justifica pela relevância que o tema traz na abordagem do *gaslight* e a violência psicológica expressa por ele. Percebe-se que esse fenômeno submete muitas mulheres a níveis profundos de sofrimento físico e psicológico que compromete sua saúde mental e a qualidade de vida. Ressalta-se que o *Gaslight* é um tipo de violência psicológica pouco conhecido que oprime muitas mulheres, mas que precisa ser abordado com o intuito de ajudar as vítimas a reconhecer a violência sofrida e a empoderar-se, principalmente através do papel social da psicologia. Considerando o exposto, buscou-se o seguinte questionamento: De que forma o fenômeno *Gaslight* prejudica a autoestima das mulheres vítimas? Qual o papel da psicologia na intervenção frente à violência psicológica contra a mulher e seu empoderamento?

Nesta direção, evidencia-se o empoderamento feminino, o qual possibilita mudanças no conceito que a mulher tem dela mesma, melhorando sua autoestima, autoconceito e amor próprio. Evidenciou-se, conforme Souza (2017, p.11), que *Gaslighting* é compreendido como uma manipulação sistemática que pode acontecer em diferentes contextos, como no ambiente familiar, profissional, acadêmico, clínico, religioso, entre outros e em diferentes vinculações afetivas, como entre namorados, mãe e filha, médico e paciente, etc. A prática constitui-se em convencer a vítima de que ela está agindo de forma insana, histérica em diferentes ocasiões diferentes ao longo de um tempo.

No campo da psicologia, o psicólogo, é um profissional importante no processo de atendimento psicológico à mulher vítima de violência doméstica e, na psicoterapia é possível ampliar a consciência da vítima quanto às violências perpetradas pelo agressor, tanto no processo de negação quanto na contenção de experiências. Para que o processo de atendimento psicoterapêutico seja eficaz é necessário, inicialmente, criar uma interação terapêutica com a vítima promovendo acolhimento, empatia, respeito e consideração. Nesse sentido, se possibilita que a mesma se sinta segura e confiável, como sendo uma forma de ponto de partida para fazer com que a vítima consiga entender quais as experiências vividas que lhe ocasionaram sofrimento.

METODOLOGIA

Este estudo adotou a revisão teórica da literatura com o método de pesquisa bibliográfica e exploratória. Os materiais foram livros, dissertações, teses, trabalhos monográficos e artigos científicos disponíveis em bases de dados científicas da Scientific Electronic Library Online (SciELO), Repositório Institucional da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UFJF), Repositório da UNESCO (RI-UNESCO), entre outros, publicados no período de 2008 e 2021.

582

Gil (2017, p. 34) afirma que “a pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado. Tradicionalmente, esta modalidade de pesquisa inclui material impresso como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos”. Os materiais consultados consistiram-se em todas as produções publicadas cientificamente que se relacionam com o tema em questão. Com relação à pesquisa exploratória no ponto de vista de Gil (2017, p. 33):

Tem como propósito maior familiaridade com o problema com vistas a torna-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Seu planejamento tende a ser bastante flexível, pois interessa considerar os mais variados aspectos relativos ao fato ou fenômeno estudado (GIL, 2017, p. 33).

Durante o processo de inclusão e exclusão, foram incluídos autores que se inseriram na temática visando extrair as concepções sobre o Gaslight, Empoderamento feminino, saúde mental, e o papel social da psicologia e que continham as palavras-chave “violência”, “mulher”, “empoderamento”, “gasliht”, “psicologia”. Como critérios de exclusão, não foram utilizados conteúdos que estavam fora da temática proposta.

Na análise crítica dos riscos e benefícios, considerando que o método de pesquisa não envolveu manipulação com seres humanos, não apresentou riscos. Seguiu-se os procedimentos éticos de pesquisa em cumprindo as exigências da resolução 466/2012 e 510/05 e, não foi necessário utilizar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os benefícios apresentados neste estudo se relacionam com a produção de Conhecimento Científico, com temática relevante dentro da psicologia, o qual faz parte do contexto da saúde mental, física, social, organizacional e outras áreas afins.

A análise dos dados levantados ocorreu da seguinte forma: foi construída uma argumentação literária que possibilitou verificar se o problema proposto e os objetivos apontados foram contemplados. Registra-se que este estudo se justifica pela relevância do tema que traz a abordagem do gaslight, da violência psicológica, bem como atenta para o empoderamento feminino pois, esse fenômeno submete muitas mulheres a níveis profundos de sofrimento físico e psicológico que compromete sua saúde mental e a qualidade de vida.

O FENÔMENO GASLIGHT: VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA CONTRA A MULHER

“Gas light” era um tipo de iluminação usado antigamente, quando a eletricidade ainda não era completamente usada nas cidades, uma mistura específica de gás era acionada manualmente por uma válvula e acendida com uma faísca ou chama, resultando na iluminação do ambiente. Partindo dessa premissa, foi escrita uma peça teatral em 1938 pelo dramaturgo britânico Patrick Hamilton, que dramatiza a história de um homem que buscava manipular a esposa diminuindo as luzes da casa e negando qualquer alteração quando ela percebia a mudança, fazendo com que ela passasse a questionar sua percepção e sua sanidade (SOUZA, 2017).

A peça foi transformada em filme em 1940, dirigido por Thorold Dickinson, favorecendo a ampla divulgação do termo como manipulação psicológica feminina, em que o manipulador, de uma forma sutil, tenta fazer com que a vítima duvide de sua inteligência, memória ou a sanidade, e essas vítimas geralmente são mulheres sob a manipulação de seus parceiros amorosos.

De acordo com Souza (2017),

Gaslighting (lê-se “guéslaitin”) é compreendido como uma manipulação sistemática. Pode acontecer em diferentes contextos, como no ambiente familiar, profissional, acadêmico, clínico, religioso, entre outros e em diferentes vinculações afetivas, como entre namorados, mãe e filha, médico e paciente, etc. A prática constitui-se em convencer a vítima de que ela está agindo de forma insana, histérica em diferentes ocasiões diferentes ao longo de um tempo (SOUZA, 2017, p. 11).

A autora ressalta que todos estão sujeitos a conviver com um manipulador desse tipo, que utiliza mentiras, distorce a realidade, cria versões, causa violência psicológica fazendo com que a vítima duvide até mesmo de sua sanidade mental, pois a intenção desse manipulador é ganhar poder e controle sobre a vítima, é ter razão para satisfazer o próprio ego.

Esse agressor é conhecido como “gaslighter” e a pessoa que sofre, a vítima é denominada “gaslightee”, ambos podem ser encontrados em meios sociais, em qualquer relação de gênero, mas comumente se destaca em relações amorosas entre homem e mulher. Relações estas de submissão, desrespeito, num mundo machista em que as mulheres tiveram liberdade restrita, direitos anulados ou ignorados e o tratamento dado desde os primórdios da sociedade, produziram uma espécie de empoderamento dos homens em relação às mulheres e junto com eles a ideia da mulher como relação de objeto e prazer, estando sujeita aos seus comandos e a todo tipo de violência.

Conforme Cima (2018), a violência psicológica pode ser considerada como “a mais perversa entre os tipos de violência doméstica”, deixam marcas irremediáveis na vítima e, por ter um caráter subjetivo, estas agressões permanecem e geram sequelas para o resto da vida.

Suas vítimas, em geral, convivem com o isolamento social e o silêncio impostos por mecanismos psicológicos de defesa diante da fragilidade e impotência ocasionadas pelo abuso de força física e psicológica praticadas pelo parceiro. Por consequência disso, para essas mulheres, o pior não é a violência em si, mas a tortura mental, o medo e o terror sofridos através de palavras e atos, que aniquilam a sua autoestima, deixando-a com cicatrizes na alma difíceis de serem apagadas (CIMA, 2018, p. 42)

Percebe-se que a violência consiste em um fenômeno complexo e multifatorial. É compreendido a partir de fatores sociais, históricos, culturais e subjetivos, entretanto não pode ser limitado a nenhum deles (GUIMARÃES; PEDROZA, 2015).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002) define violência como o uso intencional da força ou poder de uma pessoa como forma de ameaça ou de forma efetiva contra si mesmo, contra outra pessoa, grupo ou comunidade, ocasionando ou tendo

possibilidade de ocasionar lesão, morte, dano psíquico, alterações desenvolvimentais ou privações, (KOSACK *et al*, 2018).

A Organização Pan Americana de Saúde (2018), aponta que a violência atentada pelos parceiros afeta a saúde física e mental da mulher por vias diretas, como lesões, e por vias indiretas, problemas crônicos de saúde que surgem do estresse prolongado.

Vivenciar a violência é, portanto, um fator de risco para muitas doenças e condições. Pesquisas atuais sugerem que a influência do abuso pode persistir mesmo após a interrupção da violência. Quanto mais grave o abuso, maior o impacto sobre a saúde física e mental de uma mulher. O impacto ao longo do tempo de diferentes tipos e múltiplos episódios de abuso pode ser cumulativo (ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE, 2018).

Identificou-se que entre as consequências mais graves da violência psicológica, estão inseridos os problemas de saúde causados pelo intenso sofrimento psicológico, entre os problemas pesquisados estão sintomas tais como dores crônicas, síndrome do pânico, depressão, tentativa de suicídio e distúrbios alimentares. Nesse sentido, é imprescindível que a violência seja enfrentada como um problema de saúde pública (SILVA, COELHO, CAPONI, 2007 *apud* KOSACK *et al.*, 2018).

Salienta-se que a violência psicológica consiste em qualquer conduta moral ou verbal que intimide a vítima, a desvalorize, produza sentimento de culpa ou sofrimento. Sabe-se que esse é o tipo de violência é mais difícil de identificar do ponto de vista social, pois as marcas que essas condutas deixam não são aparentes (SÁ, 2011).

O EMPODERAMENTO DA MULHER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Evidencia-se que apesar do empoderamento masculino ter causado muitas consequências às mulheres, se traz a discussão do termo, pois é ele mesmo que ajuda a mulher na conquista de seus direitos e de tudo aquilo que pertence a ela, portanto é imprescindível abordar sobre o *gaslight* e empoderamento para que se possa compreender o fascínio da oposição desses dois fenômenos.

O termo empoderamento foi originado nos Estados Unidos, no contexto dos movimentos dos direitos civis e começou a ser utilizado pelas feministas em meados dos anos 70. Para Friedmann (1996, p.8), empoderamento é todo o acréscimo de poder que, “induzido” ou “conquistado”, permite aos indivíduos ou unidades familiares aumentar a eficácia do seu exercício de cidadania. Nesse sentido, o empoderamento para as mulheres

em situação de violência pode significar a possibilidade de “ganho de poder”, trazendo maior habilidade de agir e de criar mudanças dentro de um relacionamento que, no caso, visa ao rompimento da situação de violência.

Assim, empoderar vem da palavra inglesa *empowerment*, cujo termo é multifacetado, se apresenta como um processo dinâmico, envolvendo aspectos cognitivos, afetivos e condutais, e diversas ciências sociais o utilizaram com intuito de estudar as relações de poder, “relacionando-se com os interesses dos despossuídos do poder, no sentido de impulsionar mudanças na cultura e na estrutura da sociedade” (NOTHAFT, 2012, p. 24).

Pode-se depreender ainda que o empoderamento não se refere apenas à questão de gênero, mas ele é abrangente. De acordo com Kleba e Wendausen (2009),

O processo de empoderamento é apresentado a partir de dimensões da vida social em três níveis: psicológica ou individual; grupal ou organizacional; e estrutural ou política. O empoderamento pessoal possibilita a emancipação dos indivíduos, com aumento da autonomia e da liberdade. O nível grupal desencadeia respeito recíproco e apoio mútuo entre os membros do grupo, promovendo o sentimento de pertencimento, práticas solidárias e de reciprocidade. O empoderamento estrutural favorece e viabiliza o engajamento, a corresponsabilização e a participação social na perspectiva da cidadania (KLEBA, WENDAUSEN, 2009, p. 733).

Conforme as autoras, o empoderamento emancipa o indivíduo ao aumentar a autonomia e a liberdade, promove respeito mútuo e o sentimento de pertencimento, além de favorecer o engajamento, características essas ausentes nas vítimas de *gaslight*, mas que podem ser desenvolvidas com a ajuda externa, com a interrupção da violência sofrida pela vítima, dando início ao empoderamento feminino que surge após a sociedade reconhecer que mulheres e homens têm suas especificidades, se complementam, não são antagônicos nos relacionamentos.

O empoderamento feminino se reforça quando a sociedade começa a tratar a mulher com direitos e posições sociais iguais, pois seguindo a conceituação de Sá (2019)

O empoderamento feminino está ligado, necessariamente, à libertação das mulheres da opressão de gênero, da opressão advinda do patriarcado. Não é cabido pautar o empoderamento apenas em termos de desigualdade de gênero, mas também das desigualdades de classe, raça e outras determinantes sociais entre as mulheres. (SÁ, 2019, p. 5)

Aponta-se Friedmann (1996) que afirma a existência de três tipos de empoderamento voltados especialmente a mulheres em situação de violência: o social, o político e o psicológico. Empoderamento Social; diz respeito ao acesso ao conhecimento, à

informação, à participação em organizações sociais e acesso a recursos financeiros. Este autor Friedmann (1996, p.34), acrescenta o acesso a certas “bases” de produção doméstica, tais como a informação, o conhecimento e técnicas, a participação em organizações sociais e os recursos financeiros. O Empoderamento Político, é aquele baseado no processo de tomadas de decisões que afetam o futuro dos indivíduos, na participação das decisões que afetam o futuro dos indivíduos, na participação das decisões coletivas, no engajamento nos movimentos sociais, na participação ativa nas questões que afetam os grupos.

O empoderamento político diz respeito ao acesso dos membros individuais de unidades domésticas, ao processo pelo qual são tomadas decisões, particularmente as que afetam o seu futuro como indivíduos. O poder político não é, portanto apenas o poder de votar; também o poder da voz e da ação coletiva. (FRIEDMANN, 1996, p.35). Registra-se que Friedmann (1996, p.35) enfatiza que o empoderamento psicológico é, muitas vezes, “o resultado de uma ação vitoriosa nos domínios social ou político, embora possa também resultar de trabalhos intersubjetivos”. O empoderamento psicológico pode ser pensado como uma das ações fundamentais para a ruptura da situação de violência.

Neste estudo não se poderia falar de *gaslight* sem citar o empoderamento feminino, visto que este último se manifesta em quem é vítima, seja das circunstâncias sociais, culturais, seja da violência física ou psicológica. E considerando o *Gaslight* uma violência psicológica, é importante abordar sobre o termo violência, cujo vocábulo de origem latina vem da palavra *vis*, a qual significa força, se referindo ao uso de superioridade física sobre o outro. A violência psicológica compromete a autoestima, e a vergonha aparece como sentimento predominante entre as mulheres que se escondem, e sua identidade é influenciada com a indiferença com que são tratadas. (CAMPOS, TCHALEKIAN, PAIVA, 2020).

E se tratando de violência psicológica, o *gaslight* traz danos psicológicos, oprime o desenvolvimento da vítima e limita a liberdade de quem está sob esta prática. Reafirmando o *gaslight* como uma nova modalidade de violência, é importante citar a Lei Maria da Penha _Lei nº 11.340 (BRASIL, 2006) que traz em seu texto o *gaslight* como um tipo de violência, ou seja, é notório que é uma prática que causa danos, é um crime conforme prescreve o artigo 7º, inciso II, da referida lei:

A violência psicológica, entendida como qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da auto-estima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação (BRASIL, 2006).

Em reconhecimento aos prejuízos causados pela manipulação do gaslighter sobre o gaslightee, enfatiza-se o empoderamento feminino como uma ferramenta, um caminho para que a mulher possa estabelecer seu espaço na sociedade, e isso “porá em cheque” o empoderamento do agressor, o qual terá sua dominação banida devido à mudança na postura da vítima. Mas, como ajudar a empoderar uma mulher? (CARVALHO, 2013).

Evidencia-se que o empoderamento das mulheres ocorre tanto em nível, social, político e psicológico, sendo um caminho a ser percorrido com um olhar direcionado para a situação de violência doméstica seja ela física ou psicológica. No entanto, para o combate e o rompimento da violência contra as mulheres, é preciso que haja ações conjuntas do Estado e da sociedade civil e a implementação de políticas públicas que propiciem o empoderamento, melhore a qualidade de vida e a saúde física e psicológica das vítimas.

O PAPEL DA PSICOLOGIA NA DESCONSTRUÇÃO DO COMPORTAMENTO GASLIGHT EM MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA

Obviamente não é simples o fenômeno do empoderamento feminino, ele não acontece de forma rápida, precisa de motivação, de informação, pois a busca pelo conhecimento é uma forma de se libertar das amarras psicológicas, e ao ter entendimento do mundo, autoconsciência e sensação de estabilidade, a mulher dará início ao processo de empoderamento e assim encontrará o seu lugar na sociedade como um todo. (CARVALHO, 2013). Acredita-se que não é fácil esta conquista por parte da mulher vítima da agressão psicológica, não só pelo dano causado, mas muitas vezes por desconhecimento do que seja violência e, principalmente por não saber o que é gaslight, também por não estar a par da Lei Maria da Penha.

É necessário, portanto, a educação de saúde mental, bem como de direitos, a criação de redes de apoio, de ONG's, parcerias com escolas para socialização da temática, parcerias com empresas, setores públicos, até mesmo um trabalho de conscientização nas

comunidades são estratégias de intervenção para se conhecer sobre o *gaslight* e dar apoio no empoderamento da mulher vítima de violência psicológica em toda sua dimensão. (OLIVEIRA, 2013)

De acordo com Carvalho (2013), “é preciso do apoio de políticas públicas, que beneficie o crescimento intelectual e profissional das mulheres, lhes dando condição de construir um futuro com as próprias mãos.”, ou seja, é um direito de cidadania; a autora também cita que é necessária uma “introspecção pessoal por cada mulher e o desenvolvimento do desejo de mudança, de não aceitarem mais as indignidades sofridas.”, e que é preciso fazer com que a mulher seja “detentora de conhecimentos mais apurados e ter independência financeira”. (CARVALHO, 2013, p. 19).

Corroborando com Oliveira (2013), o empoderamento não acontece somente no âmbito individual ou psicológico, não se limita apenas na questão de autoajuda. Mas vai além, requer outras dimensões para que a mulher possa alcançar bens e poder; ou seja, “a divisão dessas dimensões é feita da seguinte forma: âmbito econômico, social, político e cultural.”. (OLIVEIRA, 2013, p. 20). E diante dos impactos desse fenômeno, as vítimas necessitam atendimento qualificado de psicólogos, com princípios norteadores de suas práticas, com equipe multidisciplinar, pois demanda articulação de diferentes saberes, práticas e políticas.

Conforme o Conselho Federal de Psicologia – CFP (2013), pode-se citar o acolhimento, o planejamento dos atendimentos, o encaminhamento, o acompanhamento, o estudo de caso e a produção de documentos como principais práticas da Psicologia nos serviços de atendimento a mulheres em situação de violência, e essas intervenções podem estimular a autonomia e fortalecimento do protagonismo feminino.

Ressalta-se que no campo da psicologia, o psicólogo, é um profissional importante no processo de atendimento psicológico a mulher vítima de violência doméstica e, independente de abordagem ou procedimento em seu atendimento, é necessário inicialmente criar uma interação terapêutica com a vítima, fazendo com que a mesma sinta-se segura e confiável, como sendo uma forma de ponto de partida para fazer com que a vítima consiga entender quais as experiências vividas que lhe ocasionaram sofrimento (SOARES, 2005; PIMENTEL, 2011apud SANTOS e OLIVEIRA, 2018, p.06).

Na atuação do psicólogo, entende-se que na psicoterapia é possível ampliar a consciência da vítima quanto às violências perpetradas pelo agressor, tanto no processo de negação quanto na contenção de experiências. E, ainda trabalhar com estratégias que possibilitem o empoderamento da vítima a fim de modificar ou sair da situação de violência, descobrindo as formas de lutar pelos seus direitos e desejos de vida (TENÓRIO, 2012 apud MONTEIRO 2012, p.23).

Outra importante contribuição da Psicologia no enfrentamento à violência contra a mulher, é através da produção acadêmica e científica, pois “o ato de pesquisar deve também compreender uma dimensão ética e política, uma vez que provoca efeitos nos indivíduos e pode reafirmar ou desconstruir relações de desigualdade” (CURIA *et.al.*, 2020, p. 5). Diante do exposto, afirma-se que a Psicologia, enquanto ciência e profissão, tem suma importância no que se refere à formulação de políticas públicas, pois é um meio para promover saúde e direitos para mulheres que sofrem a violência, em especial, a violência psicológica – o gaslight.

Pode-se argumentar que no empoderamento psicológico, fator importante para a mulher vítima, relaciona-se à capacidade de os indivíduos tomarem suas próprias decisões e terem o controle de suas vidas. Vincula-se à percepção da força individual, ou seja, da descoberta de suas potencialidades individuais, manifestando-se em comportamentos de autoconfiança, autoestima, na construção crítica de suas atitudes e ações, de decidir sobre como fazer, o que fazer e quando fazer. Evidencia-se Friedmann (1996, p.35) quando faz notar que o empoderamento psicológico é, muitas vezes, “o resultado de uma ação vitoriosa nos domínios social ou político, embora possa também resultar de trabalhos intersubjetivos”. Afirma, ainda, que o empoderamento psicológico pode ser pensado como uma das ações fundamentais para a ruptura da situação de violência.

RESULTADOS

Os resultados apontaram que Gaslight consiste em uma forma de violência na qual o agressor busca fazer, por meio da distorção de fatos e omissão de situações, com que a vítima duvide de sua memória e sanidade, passando a duvidar de seu senso de realidade e percepções. Registra-se as contribuições de Cima (2018) quando expõe que a violência psicológica pode ser considerada como “a mais perversa entre os tipos de violência

doméstica”, deixam marcas irremediáveis na vítima e, por ter um caráter subjetivo, estas agressões permanecem e geram sequelas para o resto da vida. Este mesmo autor faz notar que as vítimas, em geral, convivem com o isolamento social e o silêncio impostos por mecanismos psicológicos de defesa diante da fragilidade e impotência ocasionadas pelo abuso de força física e psicológica praticadas pelo parceiro.

Com relação ao Gaslighting, destaca-se Souza (2017) que explica o fenômeno Gaslighting (lê-se “guéslaitin”) é compreendido como uma manipulação sistemática. Pode acontecer em diferentes contextos, como no ambiente familiar, profissional, acadêmico, clínico, religioso, entre outros e em diferentes vinculações afetivas, como entre namorados, mãe e filha, médico e paciente, etc. Ressalta que a prática se constitui em convencer a vítima de que ela está agindo de forma insana, histérica em diferentes ocasiões ao longo de um tempo expresso pelo mesmo.

Identificou-se que entre as consequências mais graves da violência psicológica, estão inseridos os problemas de saúde causados pelo intenso sofrimento psicológico, entre os problemas pesquisados estão sintomas tais como dores crônicas, síndrome do pânico, depressão, tentativa de suicídio e distúrbios alimentares. Nesse sentido, é imprescindível que a violência seja enfrentada como um problema de saúde pública (SILVA, COELHO, CAPONI, 2007 *apud* KOSACK *et al.*, 2018).

Verifica-se que para essas mulheres, o pior não é a violência em si, mas a tortura mental, o medo e o terror sofridos através de palavras e atos, que aniquilam a sua autoestima, deixando-a com cicatrizes na alma difíceis de serem apagadas. Constatou-se que existem diferentes tipos de violência e, os tipos de violência que podem acontecer nesse âmbito são as violências físicas, psicológicas, patrimoniais, sexuais e morais. A violência psicológica consiste em um tipo de violência silencioso e de difícil detecção, pois suas marcas não são aparentes.

Enfatiza-se que o empoderamento feminino se reforça quando a sociedade passa a tratar a mulher com direitos e posições sociais iguais, pois seguindo a conceituação de Sá (2019), o empoderamento feminino está ligado, necessariamente, à libertação das mulheres da opressão de gênero, da opressão advinda do patriarcado. Registra-se que o empoderamento existe não apenas em termos de desigualdade de gênero, mas também das desigualdades de classe, raça e outras determinantes sociais entre as mulheres.

Pode-se depreender ainda que o empoderamento não se refere apenas à questão de gênero, mas ele é abrangente. Os autores Kleba e Wendausen (2009) corroboram na compreensão de que o processo de empoderamento é apresentado a partir de dimensões da vida social em três níveis: psicológica ou individual; grupal ou organizacional; e estrutural ou política. Para eles, o empoderamento pessoal possibilita a emancipação dos indivíduos, com aumento da autonomia e da liberdade. No que tange ao nível grupal, desencadeia respeito recíproco e apoio mútuo entre os membros do grupo, promovendo o sentimento de pertencimento, práticas solidárias e de reciprocidade. Assim, o empoderamento estrutural favorece e viabiliza o engajamento, a corresponsabilização e a participação social na perspectiva da cidadania.

Constatou-se a importância de realizar ações preventivas e educativas que tenham como foco a valorização da mulher e da família, assim como o incentivo ao diálogo e fortalecimento dos vínculos familiares. Os autores Acosta *et al.*, (2015) enfatizam que o problema da perpetuação da violência continuará sem solução se as intervenções tiverem como alvo somente as mulheres, pois é necessário incluir os homens nas ações de combate e prevenção à violência contra as mulheres.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou analisar o empoderamento feminino diante da violência psicológica praticada pelo opressor. Nessa trajetória, buscou-se definir o fenômeno gaslight como violência psicológica contra a mulher, explorar o empoderamento da mulher vítima de violência psicológica e discutir o papel da psicologia na desconstrução do comportamento gaslight em mulheres vítimas de violência. Ressalta-se que a problemática levantada e os objetivos traçados para este estudo foram contemplados.

As contribuições de Friedmann (1996); Carvalho (2013); Oliveira (2013); Sá (2019); entre outros, foram importantes neste estudo, pois afirmam que o empoderamento feminino se reforça quando a sociedade começa a tratar a mulher com direitos e posições sociais iguais. Esclarecem que o empoderamento feminino está ligado, necessariamente, à libertação das mulheres da opressão de gênero, da opressão advinda do patriarcado. Com isso, entende-se que não é cabido pautar o empoderamento somente em termos de desigualdade de gênero, mas é necessário verificar as desigualdades de classe, raça e outras

determinantes sociais que perduram entre as mulheres. Diante do exposto, é evidente refletir sobre os impactos desse fenômeno pois, as vítimas necessitam atendimento qualificado de psicólogos, com princípios norteadores de suas práticas, com equipe multidisciplinar, pois demanda articulação de diferentes saberes, práticas e políticas públicas de apoio multidisciplinar.

As contribuições de Tenório (2012) apud Monteiro (2012, p.23) explicita que o psicólogo no processo de intervenção com foco na psicoterapia, tem a possibilidade de ampliar a consciência da vítima quanto às violências perpetradas pelo agressor, tanto no processo de negação quanto na contenção de experiências. E, ainda, poderá trabalhar com estratégias que possibilitem o empoderamento da vítima a fim de modificar ou sair da situação de violência, descobrindo as formas de lutar pelos seus direitos e desejos de vida.

Compreende-se que, no que diz respeito ao empoderamento psicológico, o mesmo é considerado um fator importante para a mulher vítima de violência, pois, relaciona-se à capacidade de tomarem suas próprias decisões e terem o controle de suas vidas. Conforme exposto neste estudo, vincula-se à percepção da força individual, ou seja, da descoberta de suas potencialidades individuais, manifestando-se em comportamentos de autoconfiança, autoestima, na construção crítica de suas atitudes e ações, de decidir sobre como fazer, o que fazer e quando fazer.

Evidencia-se que este estudo não se encerra aqui por se tratar de um tema atual e complexo como a violência psicológica em mulheres vítimas. Assim sendo, sugere-se novas ampliações com pesquisas voltadas à pesquisa de campo, além de outros conceitos e perspectivas. Nossa contribuição científica é relevante e atual e certamente abrirá novos caminhos para acadêmicos universitários, pesquisadores no entendimento do fenômeno Gaslight.

REFERÊNCIAS

ACOSTA, Daniele Ferreira Acosta. **Violência contra a mulher por parceiro íntimo: (in) visibilidade do problema.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2015 Jan-Mar; 24(1): 121-7. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/Cv7FCDggKS3vRJ4yQG8HrBM/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 14/10/2021

BRASIL, Secretaria de Políticas para as Mulheres. **Lei Maria da Penha: Lei nº 11.340 de 7 de agosto de 2006**. Presidência da República. Brasília, 2012. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/11340.htm Acesso em: 03/04/2021.

CAMPOS, Brisa. TCHALEKIANI, Bruna. PAIVA, Vera. **Violência Contra a Mulher: Vulnerabilidade Programática em tempos de Sars-Cov-2/ Covid-19 em São Paulo**. 2020. Universidade de São Paulo, São Paulo/SP, Brasil. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/Bqv5dn5fbL3LTrm3PGvJDzN/?lang=pt> Acesso em: 10/06/2021

CARVALHO, Maria José Moreira de. **A Inserção da Lei Maria da Penha para o empoderamento da mulher: um estudo de caso na ONG MOVAMU'S em Itapajé-CE / Maria Jose Moreira de Carvalho**. Fortaleza – 2013. 7of. Il. Orientador: Prof.^a Dr. Clara Silveira Fernandes. Trabalho de Conclusão de curso (graduação) – Faculdade Cearense, Curso de Direito, 2013. Disponível em: https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=zahUKEwiHy_yo3PnwAhX9I7kGHdYDPQkQFjABegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Fww2.faculdaDESCearenses.edu.br%2Fbiblioteca%2FTCC%2FDIR%2FA%2520IN%2520SERCAO%2520DA%2520LEI%2520MARIA%2520DA%2520PENHA%2520PARA%2520O%2520EMPODERAMENTO%2520DA%2520MULHER.pdf&usq=AOvVawimgYuU4cgLiG4dG4FjA2nn Acesso em: 03/04/2021.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Referências técnicas para atuação de psicólogas (os) em Programas de Atenção à Mulher em situação de Violência / Conselho Federal de Psicologia**. - Brasília: CFP, 2012. 82 p. Disponível em: <http://crepop.pol.org.br/wp-content/uploads/2013/05/2013-05-02b-MULHER.pdf> Acesso em: 10/06/2021

CIMA, Karla Regina de Andrade Garrido. **Violência psicológica: o prelúdio das agressões praticadas contra a mulher e a implementação dos programas preventivos na lei maria da penha**. (Monografia apresentada ao curso de Direito da Universidade Católica do Salvador – UCSal), 108p. Salvador, 2018. Disponível em: <http://ri.ucsal.br:8080/jspui/handle/prefix/694> Acesso em: 01/10/2021

CURIA, Beatriz Gross *et al.* **Produções Científicas Brasileiras em Psicologia sobre Violência contra Mulher por Parceiro Íntimo**. In: Violência contra mulher: produções em Psicologia. Psicologia: Ciência e Profissão 2020 v. 40, e189184, 1-19. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/V8jcXqbrLxts8r5jqzQ8LPv/?lang=pt> Acesso em: 10/06/2021.

FRIEDMANN, John. **Empowerment- uma política de desenvolvimento alternativo**. Oeiras: Celta, 1996.

Gil, Antonio Carlos, 1946 – **Como elaborar projetos de pesquisa / Antonio Carlos Gil**. – 6. ed. – São Paulo: Atlas, 2017.

GUIMARÃES, Maisa Campos. PEDROZA, Regina Lucia Sucupira. **Violência contra a mulher: problematizando definições teóricas, filosóficas e jurídicas.** Universidade de Brasília, Brasília/DF, Brasil, 2015. Disponível em: https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjhiYPY19rzAhUzpz5UCHVJtA_UQFnoECAgQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.scielo.br%2Fj%2Fpsoc%2Fa%2FDr7bvbkmvcYSTwdHDpdYhfn%2F%3Fformat%3Dpdf%26lang%3Dpt&usg=AOvVawo2_idJTgnkvm5WV_R-s-Ec Acesso em: 14/10/2021

KLEBA, Maria Elisabeth. WENDAUSEN, Agueda. **Empoderamento: processo de fortalecimento dos sujeitos nos espaços de participação social e democratização política.** Saúde Soc. São Paulo, v.18, n.4, p.733-743, 2009. Disponível em: SciELO - Brasil - Empoderamento: processo de fortalecimento dos sujeitos nos espaços de participação social e democratização política Empoderamento: processo de fortalecimento dos sujeitos nos espaços de participação social e democratização política Acesso em: 15/04/2021.

KOSAK, Mirian Maria. PEREIRA, Deivdy Borges. INÁCIO, Adriele Andreia. **Gaslighting e mansplaining: As formas da violência psicológica.** V Simpósio Gênero e Políticas Públicas- Universidade Estadual de Londrina. 13 a 15 jun (2018). Disponível em: <http://anais.uel.br/portal/index.php/SGPP/article/view/1030/916> Acesso em 14/10/2021.

NOTHAFT, Raíssa Jeanine. **A autonomia da mulher na lei maria da penha: uma análise da Ação Declaratória de Inconstitucionalidade 4424 do Supremo Tribunal Federal.** 2012. 76 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Faculdade de Direito/Departamento de Ciências Penais. Porto Alegre, 2012. Disponível em: <https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwimquLU8fnwAhUIHLkGHesRDJEQFjAFegQIChAD&url=https%3A%2F%2Fwww.lume.ufrgs.br%2Fbitstream%2Fhandle%2F10183%2F67452%2F000872125.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&usg=AOvVawwifWjMNxITv7lM6g8zmuz8d> Acesso em: 04/04/2021.

SANTOS, Greyce Camila dos; OLIVEIRA, Lisandra Antunes de. **Contribuições E Desafios Do Profissional Psicólogo Frente Ao Cuidado E Proteção De Mulheres Vítimas De Violência.** Artigo apresentado ao Curso de Pós Graduação em Avaliação Psicológica na UNOESC de São Miguel do Oeste - SC, como requisito à obtenção Título em Especialização em Avaliação Psicológica 2018. Disponível em: . Acesso em: 21mar. 2019.

OLIVEIRA, Karoline Brasil de. **Mulheres em cargos de chefia: um estudo sobre vivências de empoderamento numa instituição de ensino e tecnologia.** 2013. 86 f. Monografia apresentada para obtenção do grau de Bacharel no Curso de Administração com Linha de Formação Específica em Comércio Exterior da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. CRICIÚMA, 2013. Disponível em: <http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/> Acesso em: 10.12.2021

SÁ, Cecília Gomes de. **Direito e Empoderamento Coletivo: uma crítica aos pressupostos individualistas de projetos de lei e de políticas públicas do Banco Mundial dirigidos às mulheres.** 2019. 55 f. Monografia-final de curso -

Faculdade de Direito do Recife, Centro de Ciências Jurídicas. RECIFE, 2019. Disponível em:

https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiToLq39PnwAhX-IrkGHRJwB_8QFjAKegQIEBAD&url=https%3A%2F%2Fattena.ufpe.br%2Fbitstream%2F123456789%2F34993%2F1%2FTCC%2520FINALIZADO.pdf&usg=AOvVaw1ZBDy4poYSd59iCESipdf6 Acesso em: 15/04/2021.

SÁ, Samantha Dubugas. **Características sociodemográficas e de personalidade de mulheres vítimas de violência doméstica.** 2011. 93 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011. Disponível em: <https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiJvZHmy9rzAhUtrpUCHeaFAgMQFnoECAIQAQ&url=http%3A%2F%2Ftede2.pucrs.br%2Ftede2%2Fbitstream%2Ftede%2F733%2F1%2F429854.pdf&usg=AOvVawoEDfVdpU5evOSNUhbDPDpC> Acesso em: 14/10/2021

SOUZA, Cristina Pereira de. **Gaslighting: “Você está ficando louca?” As Relações Afetivas e a Construção das Relações de Gênero.** 2017. 27 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Instituto de Psicologia. Porto Alegre – RS, 2017. Disponível em: https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj7wZyj7vnwAhUqH7kGHZBnDeEQFjABegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Fflume.ufrgs.br%2Fbitstream%2Fhandle%2F10183%2F179502%2F001067114.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&usg=AOvVaw2lY_ofK1ce93-D3VklQ2NC Acesso em: 20/03/2021.

TENÓRIO, Carelene Maria Dias. **Acompanhamento Psicossocial em Grupo de Autores e Vítimas de Violência Conjugal.** Trabalho Apresentado no Congresso de Gestalt Terapia. UniCeub, Brasília. 2012. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/> Acesso em: 10.;12.2021.